

Eclat de vie : la bulle qui éclate pour une nouvelle vie !



ECLAT DE VIE



**Il est temps de vous reconstruire un avenir qui vous ressemble mieux**

# Sommaire

## Accompagnement « Reprendre sa place »



Introduction

Eclat de vie



Objectifs

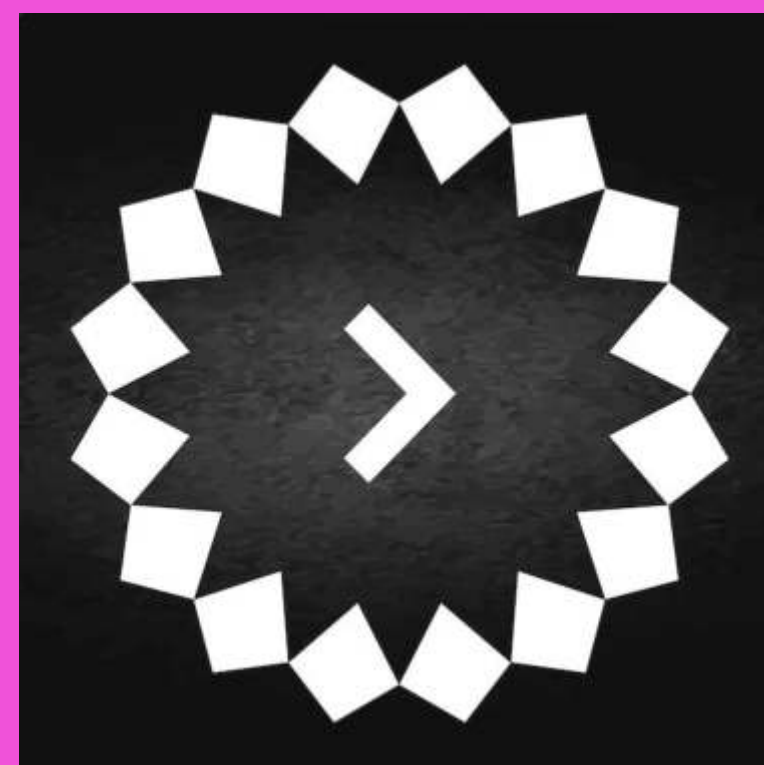


Les bénéfices



Fondatrice

Anne-Lise Dallmayr



Format et durée



Les 4 étapes du parcours



ECLAT DE VIE

# Introduction

**Objectif : aider les personnes atteintes d'un cancer à préparer leur retour à l'emploi ou à la vie**

## Eclat de vie

La mission « d'éclat de vie » est de comprendre chaque personne qui traverse la maladie, d'analyser ses forces et d'aider à travers des sessions individuelles et collectives à révéler votre futur projet de vie ou professionnel

---





# Anne-Lise Dallmayr

LEARN [MORE](#)



## Mission

Après plusieurs emplois en Suisse, la maladie a traversé ma vie.  
J'ai décidé de me battre pour m'en sortir pour ma famille et surtout mes enfants.

Aujourd'hui le retour à l'emploi a été un second combat et je souhaite aider d'autres personnes qui traversent ce même type d'étape à être mieux préparées pour une société plus juste pour la Femme.

## Vision

Seules, nous sommes fragiles même avec des proches à côté de nous.

Accompagnées avec des personnes qui ont connu ou connaissent la maladie, nous permet d'être mieux comprises et respectueuses de nos qualités.

L'idéal est d'avoir des exemples vivants de situations qui nous projettent avec un avenir meilleur.

Il faut nous rebâtir sur la base de ce que nous sommes devenues après, afin de nous épanouir et de rayonner à nouveau.



# Objectifs

---



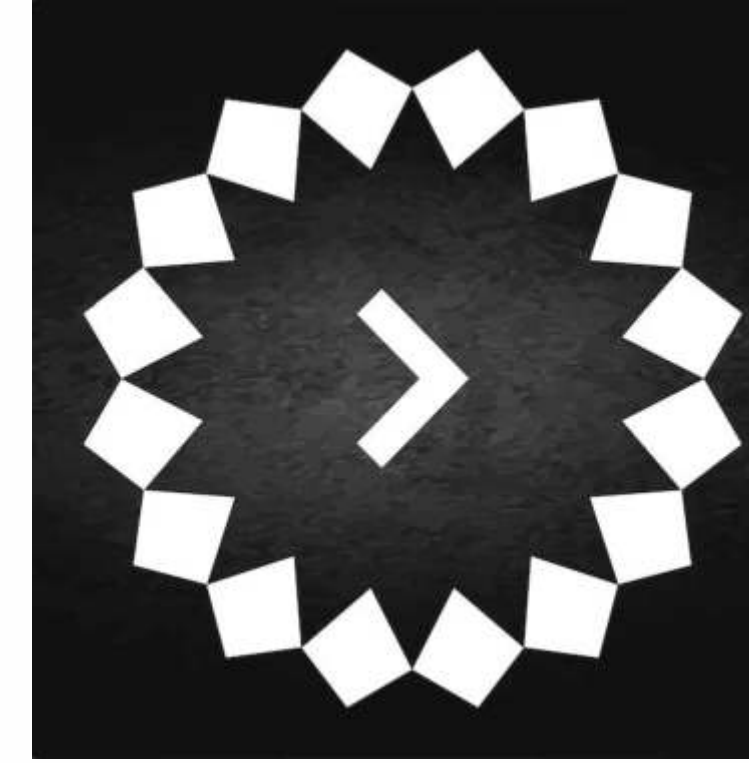
Accompagner le retour en entreprise des salariés ayant traversé un cancer, en prenant en compte les enjeux physiques, émotionnels et professionnels liés à la reprise d'activité.

---



# Format et durée

## Accompagnement sur 4 mois par personne



### Accompagnement individuel



- 8 séances individuelles au total
- 1 séance d'1h toutes les 2 semaines
- Boîte à outils : fiches exercices envoyées 1 fois / mois
- Kit de démarrage Eclat de vie : stylo, carnet et 1 surprise

### Durée et format



- 4 mois
- Accompagnement personnalisé pour lever les freins physiques et psychologiques, retrouver confiance et adapter le retour au travail.



# Les 4 étapes du parcours



Mois 1 :  
Se remettre en confiance et clarifier les attentes

Mois 2 :  
Adapter son retour au travail et retrouver un rythme professionnel

Mois 3 :  
Gérer le stress et optimiser son bien-être

Mois 4 :  
Consolidation et perspectives



# Les 4 étapes du parcours

---



## Mois 1 : Se remettre en confiance et clarifier les attentes

- Séance 1 : Bilan post-maladie - Identification des capacités physiques et psychologiques, appréhensions et attentes.
- Séance 2 : Renforcement de la confiance en soi - Revalorisation de son parcours, gestion de l'image de soi et des émotions.



## Mois 2 : Adapter son retour au travail et retrouver un rythme professionnel

- Séance 3 : Gestion de la fatigue et des capacités - Techniques d'organisation et gestion de l'énergie.
- Séance 4 : Communication et posture professionnelle - Savoir parler de sa maladie en entreprise, poser ses limites et interagir efficacement.



## Mois 3 : Gérer le stress et optimiser son bien-être

- Séance 5 : Gestion du stress et des émotions - Outils de relaxation, pleine conscience et techniques d'adaptation.
- Séance 6 : Motivation et engagement - Redonner du sens à son travail, définir ses nouveaux objectifs professionnels et personnels..



## Mois 4 : Consolidation et perspectives

- Séance 7 : Relations professionnelles et intégration - Comment retrouver sa place et gérer les interactions avec les collègues.
- Séance 8 : Bilan final et plan d'action - Préparer la suite, fixer des objectifs développement personnel et professionnel..



# BUDGET

---



Intitulé	Ma proposition
Coût / mois / pers	312,5 CHF / €
Coût / pers pour les 4 mois d'accompagnement	<b>1250 CHF / €</b>



# Les bénéfices pour l'accompagné(e)



**Reprendre confiance en soi  
et en ses compétences**

**Retrouver une activité  
adaptée à ses capacités et  
aspirations**

**Mieux gérer l'après-cancer sur le  
plan émotionnel et professionnel**

**Bénéficier d'un  
accompagnement  
bienveillant et structuré**



# Les bénéfices pour vous

---



**Amélioration du bien-être  
des employés**



**Réduction de l'absentéisme**



**Valorisation de la  
politique RSE et de  
l'image de l'entreprise**



**Optimisation de la  
productivité et de  
l'engagement**

# Plus d'infos

ECLAT DE VIE FRANCE  
Dallmayr Anne-Lise  
30 Rue des Frênes  
01170 Segny

Tél : (+33) 7 59 54 27 60  
Site web : [www.eclatdevie.net](http://www.eclatdevie.net)


 [annelise@eclatdevie.net](mailto:annelise@eclatdevie.net)

 [linkedin.com/in/annelisedallmayr](https://www.linkedin.com/in/annelisedallmayr)

ECLAT DE VIE SUISSE  
Dallmayr Anne-Lise  
Rue Ernest-Bloch 56  
1207 Genève

Tél : (+41) 76 628 64 03  
Site web : [www.eclatdevie.ch](http://www.eclatdevie.ch)

 [annelise@eclatdevie.net](mailto:annelise@eclatdevie.net)

 [linkedin.com/in/annelisedallmayr](https://www.linkedin.com/in/annelisedallmayr)

